

土岐市 × **valor**
健康イベントを開催します

健康に関するプレゼント
もあります。
ぜひお出かけください。

場所と日時

- ・バロー土岐店：7月27日(木) 午前10時30分～午後0時30分
午後2時30分～4時30分
- ・バロー三起屋店：7月28日(金) 午前10時30分～午後0時30分
- ・バロー南土岐店：7月28日(金) 午後2時30分～4時30分

内容 健診や健康に関する情報の掲示、健康チェック（血圧測定、
脳年齢測定、脈波測定、握力測定などができます。）

☎ 市民課（内線133）

健康づくりの“えん”を広げよう



お持ちのTシャツなどに転写できます

『ときげんきプロジェクト』PR用
アイロンプリントシールを配布します

配布開始日 7月20日(木)

場所 保健センター

枚数 500枚（なくなり次第終了）

対象 健康づくりにつながる活動に月2回以上取り組んでいる
市民の方（個人でも自主グループでも可。事業所は対象外で
す）

その他 1人につき1枚限り、無料配布

※活動状況によっては配布の対象とならない場合があります。
※受け取りには所定の用紙に氏名、住所、活動状況、シールの
活用方法の記入が必要です。（グループの場合は、配布する全
員の氏名と町名の記入が必要）

☎ 保健センター（☎55-2010）

今月の“えん”なかま

Vol.2 『硬式テニスサークル グリーンエース』

毎週月曜日と水曜日の午
後にスポーツセンターで活
動しています。できるだけ
お医者さんのお世話になら
ず、元気な体を維持するこ
とをモットーに、みんなで
楽しく体を動かしています。
テニス経験者や仲間を探し
ている方、大歓迎です。ぜ
ひ見学に来てください。



☎ 政策推進課（内線514）

健康仲良し3人組も受けてます

健診を受けて 健康チェックをしよう

初期にはほとんど自覚症状がなく、症状が
始まったころには重症化の可能性が高い、糖
尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣
病。健診は体の状態を数値で確認でき、生活
習慣病などの早期発見・早期治療に有効です。

特定健診

対象 国民健康保険加入者（40～74歳）
費用 500円（今年度40歳の方は無料）
期間 11月末まで
※受診券は5月下旬に送付しています。
HP 1003896

ぎふ・すこやか健診

対象 後期高齢者医療制度加入者
費用 500円
期間 9月1日(金)～令和6年1月31日(水)
※受診券は8月下旬に送付予定です。
HP 1003900

ぎふ・さわやか口腔健診

対象 後期高齢者医療制度加入者
費用 300円
期間 令和6年1月末まで
※受診券は5月下旬に送付しています。
HP 1003949

☎ 市民課保険年金係（内線133）

毎月開催

みんなでモールウォーキング

理学療法士から正しい歩き方を学べます。
日時 8月20日(日) 午前10時～午後2時
20分（出入り自由）
集合場所 イオンモール土岐・1階北コート
対象 どなたでも
内容 ときげんき体操で体をほぐし、健康に
関するクイズを解きながら館内を楽しく歩
きます。「フレイル予防の紹介」や「健康講座」、
「歩きの測定会」も行います。
その他 参加費無料・申込不要

☎ 岐阜県理学療法士会
角野さん(080-3644-4393)



全世代健康寿命延伸事業



ときげんきプロジェクト



岩島 「土岐市の特定健診の受診率は38%なの!? 受けない人が多いよね。なんでみんな受けないんだろ。私は会社に勤めていた時は、人間ドックで毎年度の状態をチェックしていたよ」

酒井 「健診に行くと思いと悪いところが分かつちゃうから行かないんじゃないかな。私も病院はあまり行きたくないな」

田中 「健診に対する不安がある人はいると思うよ。そう言っても、健診受けないと体のことが分らないからね」

酒井 「健診の数値は悪かったけど、ウォーキングを続けて、4年間で数値は良くなってきたよ」

田中 「3人で楽しいからウォーキングも続けられるよね。健診を受けて、自分の体のことを知って、健康のために継続して取り組むことが大切だよ」

岩島 「みんなもぜひ健診を受けてほしいよね」



2年前からジムに通っているけんちゃん

岩島健司さん

3人のカメラマンりょうちゃん

田中良徳さん

毎日かかさずウォーキング師匠

酒井裕幸さん

健診を受けて元気に活動中!

健康仲良し3人組